

Аннотация
к рабочей программе
по физической культуре, 7 «А» класс

1. Нормативная база

Рабочая программа по физической культуре для 7 «А» класса составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ №1897 от 17 декабря 2010г., (7-9 классы).

2. Цель реализации рабочей программы – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Основной целью изучения данного предмета является формирование у учащихся с ограниченными возможностями здоровья основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

3. Задачи

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся с ограниченными возможностями здоровья;

-развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

-корректировать и компенсировать нарушения физического развития учащихся;

-приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

-развивать чувства темпа и ритма, координационные способности;

-формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;

-развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

4. Количество часов

Программа рассчитана на 102 часа (3ч. в неделю), в том числе на теоретические сведения «Знания о физической культуре» отводится 5 часов.

5. Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

6. Основные разделы программы

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Основы знаний», «Легкая атлетика», «Гимнастика (элементы акробатики)», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

7. Периодичность и формы текущего и промежуточного контроля

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений.

Проверка знаний, умений, учащихся с лёгкой умственной отсталостью, оценивается по 5-бальной системе. Знания и умения, обучающихся по предмету

«Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися с ограниченными возможностями здоровья двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лёжа на спине (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

8. Ожидаемые результаты: личностные и предметные, знания, умения, навыки.

Планируемые результаты освоения учащимися с легкой умственной отсталостью, адаптированной основной общеобразовательной программы представлены личностными и предметными результатами:

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально – личностные качества, жизненные и социальные компетенции учащегося и ценностные установки:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные учащимися знания и умения и готовность к их применению. Программа

определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В результате изучения физической культуры учащиеся должны:

Знать:

Основы знаний: Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Легкая атлетика: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.

Лыжная подготовка: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Спортивные и подвижные игры: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Баскетбол: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

Гимнастика: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину (мальчики), ноги врозь через козла (девочки); различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастической скамейке; лазать по канату способом в два и три приёма; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м.; пройти в быстром темпе 160-200м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по кольцу двумя руками от груди с места.